

'Wellness gaat over vitaliteit'

De belangstelling voor wellness neemt toe. Mensen willen meer luxe en comfort tijdens een behandeling, maar ook preventie wordt steeds belangrijker. Steeds meer consumenten kiezen voor een gezonde leefstijl. "De toekomst van wellness is multidisciplinair."

Volgens Dirk-Jan Meijer van de Living Well SPA & Wellness Group moet de branche schoonheidsverzorging zich realiseren dat wellness en anti-aging uiteindelijk over vitaliteit gaan. "Wellbeing is meer dan alleen beauty. De toekomst van wellness is multidisciplinair: de schoonheids-specialist als lifestyle coach, eventueel in samenwerking met andere deskundigen zoals een diëtist of ondernemers van een fitnesscentrum."

Toekomst

Ondernemers die meer met wellness willen, moeten volgens Meijer het individu centraal stellen en persoonlijk advies geven om de kwaliteit van leven te verhogen. "Dan heb je het over beweging, voeding, uiterlijke verzorging en leefstijlgevoontes. Is iemand vitaal, dan zie je dat aan iemands uitstraling. Dus geen symptoombestrijding, maar een structurele aanpak van iemands vitaliteit. Dat is de toekomst van wellness."

Fitnesscentra doen dat al veel meer en daar zouden schoonheidspecialisten zich volgens Meijer best zorgen over mogen maken. "Anders gaat die trend aan ze voorbij. Belangrijk is Fun & Function. Lifestyle advies moet je combineren met verwenbehandelingen tot een totaalconcept. In de VS noemen ze dat Lifestyle Modification: het positief aanpassen van iemands levensstijl. Daardoor ben je gezonder, zie je er beter uit en leef je uiteindelijk ook langer. Dat is echte anti-aging. Een mooi instrument daarvoor is bijvoorbeeld de V-check: dit apparaat meet in korte tijd de vitaliteit van het lichaam en adviseert vervolgens over de juiste voeding, beweging en ontspanning."

Vitaliteit meten

Amstelhof Health Club in Uithoorn is zo'n centrum waar veel wordt gedaan aan lifestyle-verbetering. Het bedrijf biedt tal van faciliteiten op het gebied van sport en beweging, body & mind, gezondheid en beauty onder één dak. In dit gezondheidscentrum werken onder meer fysiotherapeuten, mondhygiënist, voedingsdeskundigen, personal trainers, masseurs, schoonheidspecialisten en kappers.

Hier wordt gewerkt met de V-Check, een apparaat waarmee het mogelijk is om een complete preventieve lifestyle scan van een cliënt te maken. Iedere nieuwe klant krijgt eerst een consult met de V-Check. De meetresultaten geven een beeld van iemands gezondheid en geven

specifieke aanbevelingen op het gebied van voeding, beweging en ontspanning. Met deze scan gekoppeld aan een deskundig advies kunnen consumenten heel concreet hun leefstijl verbeteren.

Klanten van Amstelhof Health Club krijgen op basis van de uitkomsten een dienstenpakket aangeboden dat aansluit op hun individuele behoefte. "Stel, er komt iemand die bij ons wil gaan tennissen, dan kan het zo zijn dat we deze persoon op basis van de V-Check eerst adviseren om een paar weken te gaan zwemmen om zijn stress-level te verlagen. We krijgen hier alle doelgroepen binnen. De grootste groep zijn wel de 55-plussers die heel bewust preventief met hun gezondheid bezig zijn", aldus fitnesscoach Axel Vos.

Hoe werkt het?

De test met de V-check duurt zo'n acht minuten. De klant zit op een stoel met zijn blote voeten op twee elektroden. In zijn handen houdt hij ook twee elektroden vast en om zijn hoofd zit eveneens een band met twee elektroden. Deze zes elektroden sturen laagfrequente stroom door het lichaam en registreren de weerstand in de verschillende weefsels. Ze checken onder meer de functies van de spieren, gewrichten en organen, de energiereserves en het vermogen van het lichaam om deze te gebruiken. Ze meten ook het niveau van verzuring van het lichaam en de aan- of afwezigheid van essentiële voedingsstoffen. "Zo kun je bijvoorbeeld zien of iemand teveel koolhydraten eet, wat de kwaliteit van de spijsvertering is, de vochtbalans in het lichaam en het immuunsysteem. Aan de hand van de meetresultaten en de ingevulde vragenlijst (over voedingsgewoontes, beweging en medische historie) krijgt de klant vervolgens een leefstijladvis op maat", zegt Jan de Jong, directeur van de Vital Balance Group, het bedrijf dat de V-Check ontwikkelde en wereldwijd op de markt brengt.

De V-Check past volgens De Jong goed in multifunctionele gezondheids- en wellnesscentra waar deskundig advies gegeven kan worden over voeding en beweging. Ook professionele schoonheidsinstituten kunnen ermee werken. Het apparaat is afkomstig uit Duitsland en wordt al jaren ingezet in de topsport. "Het is een medisch wetenschappelijk gevalideerd concept. Alle onderzoeksresultaten zijn te lezen op de website."